

# الحمل أثناء جائحة فيروس كورونا (COVID-19): ما الذي تتوقعينه من فريق الرعاية الصحية الخاص بك

ربما يكون فريق الرعاية الصحية - بما في ذلك الأطباء والقابلات والممرضات ومدربات الولادة الطبيعية - قد غيّروا الطريقة التي يقدمون بها الرعاية لك للتأكد من أنك وطفلك بأمان أثناء الجائحة. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك توقعها أثناء تلقي الرعاية.

## ما الذي تتوقعينه من فريق الرعاية الصحية الخاص بك

### قبل إنجاب طفلك

ستحصلين على رعاية ما قبل الولادة من فريق الرعاية الصحية الخاص بك عندما تحملين لأول مرة حتى إنجاب طفلك. من المهم أن تبديي رعاية ما قبل الولادة في بداية الحمل للحفاظ على صحتك وصحة طفلك. سيقوم طبيبك أو القابلة أو الممرضة أو مدربة الولادة الطبيعية بفحصك أنت وطفلك في كل زيارة. يتيح لك الذهاب إلى زيارات رعاية ما قبل الولادة أيضًا طرح الأسئلة والتحدث عما تشعرين به.

### تحدثي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن:

- من الذي تتصلين به إذا كنت تعتقدين أنك في المخاض.
- ما الذي تتوقعينه عندما تصلين إلى المستشفى أو مركز الولادة لإنجاب طفل.
- كيفية إطعام طفلك (الرضاعة الطبيعية أو استدرار الحليب المُبْتَرَع به أو الحليب الصناعي).

يوصى بلقاح فيروس كورونا (COVID-19) إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل أو ترضعين رضاعة طبيعية. تحدثي مع طبيبك أو القابلة أو الممرضة حول لقاح فيروس كورونا (COVID-19) المناسب لك. يمكنك أيضًا معرفة المزيد حول الحصول على لقاح فيروس كورونا (COVID-19) أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية على [موقع CDC على الويب](#).

### بعض الأمور التي يجب توقعها:

- قد تقابلين طبيبك أو القابلة أو الممرضة أو مدربة الولادة الطبيعية من خلال telehealth (الرعاية الصحية عن بُعد) بدلاً من رؤيتهم شخصيًا لتقليل خطر الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19). الرعاية الطبية عن بُعد (الرعاية الصحية عن بُعد) هي عندما تستخدمين الهاتف أو الكمبيوتر للتحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.
- قد يتم سؤالك عن أعراض فيروس كورونا (COVID-19) قبل زيارتك أو التحقق من تلك الأعراض عند وصولك إلى المكتب.
- قد تحتاجين إلى ارتداء كمامة أثناء زيارتك وقد يرتدي كل من تقابليه كمامة أيضًا.
- قد تتمكنين أو لا تتمكنين من اصطحاب أشخاص آخرين معك إلى موعدك. أسألي عما إذا كان بإمكان الشخص الداعم أو غيره من أفراد الأسرة الانضمام إلى الزيارة عبر الهاتف أو الفيديو.
- قد تخضعين لاختبارات، مثل فحص الدم والموجات فوق الصوتية، للتحقق من صحتك وصحة طفلك.
- قد تكون دروس ما قبل الولادة التي تساعدك في الاستعداد لطفلك افتراضية (عبر الإنترنت) بدلاً من أن يتم حضورها شخصيًا.



## خلال المخاض وولادة طفلك

### فيما يلي بعض الأمور التي يجب توقعها:

- قد يتم اختبارك للتأكد من عدم إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19) في المستشفى أو مركز الولادة قبل ولادة طفلك.
- وفقًا لأوامر ولاية نيو جيرسي، يُسمح لك بوجود شخص واحد لتقديم الدعم ومدرية الولادة الطبيعية معك طوال فترة إقامتك في المستشفى، حتى لو كنت تعانين من فيروس كورونا (COVID-19). لا يمكن أن يكون لدى الشخص الداعم لك ومدرية الولادة الطبيعية فيروس كورونا (COVID-19) أو أعراض فيروس كورونا (COVID-19). اسألي عما إذا كان يُسمح بوجود زوار آخرين.
- قد يتم فحص الشخص الداعم لك للتحقق من أعراض فيروس كورونا (COVID-19) أثناء إقامتك.
- قد تضطرين أنت والشخص الذي يدعمك إلى ارتداء كمامة في أي وقت تغادرين فيه غرفتك أو عندما يدخل العاملون غرفتك.
- قد تضطرين إلى البقاء في غرفتك لمعظم أو كل زيارتك.



## بعد ولادتك لطفلك

رعاية ما بعد الولادة هي الرعاية التي يقدمها لك الطبيب أو القابلة أو الممرضة بعد إنجاب طفل. أثناء التعافي، قد تشعرين بالكثير من التغييرات وتظلمين معرضة لخطر المشاكل الصحية الخطيرة، مثل النزيف والعدوى. من المهم الحصول على رعاية ما بعد الولادة للحفاظ على صحتك وطرح الأسئلة التي تفكرين فيها والتحدث عن شعورك.

### فيما يلي بعض الأمور التي يجب توقعها:

- عادة ما تستمر رعاية ما بعد الولادة لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع بعد ولادة طفلك ولكن يمكن أن تستمر لفترة أطول.
- إذا كانت لديك أعراض فيروس كورونا (COVID-19) أو تم إخبارك بأنك مصابة بفيروس كورونا (COVID-19)، فقد تحتاجين إلى ارتداء كمامة عندما تكونين قريبًا من طفلك لحماية الطفل من الإصابة بالمرض. يظل بإمكانك إرضاع طفلك.
- فيما يلي بعض الموضوعات التي سيتحدث معك عنها طبيبك أو القابلة أو الممرضة بعد إنجاب طفل. انقرّ فوق الروابط لمعرفة المزيد:
  - [إطعام طفلك.](#)
  - كيف تعرفين إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب (الإنجليزية والإسبانية).
  - وضع طفلك على ظهره للنوم للحفاظ على سلامته أثناء نموه.
  - [معلومات التعافي](#) من الولادة المهبلية أو القيصرية ومعلومات [التعافي](#) الأخرى.
  - علامات وأعراض فيروس كورونا (COVID-19) [لك ولطفلك](#).
  - [الأعراض](#) التي قد تشعرين بها بعد إنجاب طفل قد تكون مصدر قلق صحي خطير (مثل صداع لا يزول أو درجة حرارة 100,4 درجة فهرنهايت أو أعلى). اتصلي بالطبيب أو الممرضة أو القابلة على الفور إذا كان لديك أي من هذه الأعراض.



إن هذا المنشور مدعوم من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA) التابعة لـ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) كجزء من جائزة يبلغ مجموعها 1036110.00 دولارات. فالمحتويات هي تلك الخاصة بالمؤلف (المؤلفين) ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية أو المصادقة من قبل HRSA أو HHS أو الحكومة الأمريكية.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية، فابحثي عن منسقي التواصل المجتمعي أو منسقي جهات الاتصال هنا: <https://211.unitedway.org/services/covid19>  
ابحثي عن خدمات الترجمة اللغوية وخدمات الهاتف النصي هنا: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption>